

## Schlafstörungen

### **Schlafstörungen treten sehr häufig als ein Symptom anderer psychischer Erkrankungen auf.**

Deshalb sollten hartnäckige Schlafstörungen immer Anlass sein, sich von psychiatrischer Seite untersuchen zu lassen.

### **Warum schlafen wir?**

Der Schlaf dient einerseits der körperlichen Erholung, andererseits der Verarbeitung des tagsüber Erlebten. Hierunter ist vor allem das "Abspeichern" von Erinnerungen und Lernprozessen zu verstehen.

Der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht! Die Mindestmenge von zwei bis drei Stunden Schlaf in 24 Stunden kann nur mit "Gewalt" verhindert werden. Bei diesen zwei bis drei Stunden ist es egal, ob dies am Stück oder in mehreren Etappen geschlafen wird. Es ist wichtig zu wissen, dass wir die Dauer unseres Schlafes nicht einschätzen können, da wir keinen Zeitsinn haben, wenn wir schlafen. Das heißt nur durch äußere Umstände, insbesondere natürlich über eine Uhr, können wir abschätzen, ob wir nur für Sekunden oder mehrere Stunden geschlafen haben. Dementsprechend schätzen Menschen mit Schlafstörungen grundsätzlich ihre Schlafdauer falsch, nämlich zu niedrig ein. Menschen, die die Bedeutung des Schlafes überschätzen, neigen dazu, auf Störungen des Schlafes mit Stress zu reagieren.

### **Suchtmittel und Schlaf**

Alkohol und die verschreibungspflichtigen Schlafmittel verbessern das Einschlafen und verlängern in der Regel die Schlafdauer, führen aber zu einer Verschlechterung der Schlafqualität und somit zur verminderten Erholung durch den Schlaf.

### **Tipps für einen guten Schlaf:**

Nicht tagsüber schlafen

Schlafzimmer kühl und dunkel halten

Keine körperlichen Anstrengungen vor dem Schlafengehen

Keine aufputschenden Getränke abends - eventuell bereits nachmittags weglassen

Keine schweren Mahlzeiten am Abend

Die "Bettschwere" abwarten, d. h. nicht zu früh zu Bett gehen

Zu-Bett-Geh-Ritual einführen

Bett ausschließlich zum Schlafen aufsuchen

Feste Zeiten - insbesondere feste morgendliche Aufstehzeit

Wecker / Uhren aus Sichtweite

Wenn Sie wieder wach werden: Liegen bleiben & sich sagen: "Auch nur so zu liegen erholt mich"

Wenn Sie nachts aufstehen: Licht auslassen

### **Kontakt:**

LWL-Klinik Marsberg

Weist 45 – 34431 Marsberg

Tel.: 02992 601-1000

E-Mail: [wkpp-marsberg@wkp-lwl.org](mailto:wkpp-marsberg@wkp-lwl.org)